

Утверждаю
 заведующий МБДОУ ДС №3 «Колокольчик»
 О.Б. Кудачкина
 01.09.2012 09:27:26



Примерное десятидневное меню
 Группы для детей 1,5 - 3 года. 10,5 часовой режим функционирования
 МБДОУ ДС № 3 «Колокольчик»

Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ кар ты	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	150	4,3	4,4	15,0	98,3	45	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛит принт 2012 г.
	ЧАЙ	180	3,0	2,5	15,6	87,5	85	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛит принт 2012 г.
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,4	7,5	15,2	119,8	79	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛит принт 2012 г.
2 Завтрак	СОК/ФРУКТЫ	150/100	0,9/0,9	0,2/0,2	17,7/23,7	62,5/98,0	92	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛит принт 2012 г.
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (овощи по сезону)	20	0,8	2,4	4,5	44,1	66	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛит принт 2012 г.
	ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА КУР/Б	200	2,1	2,0	14,5	68,0	1	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛит принт 2012 г.
	ПЛОВ С МЯСОМ КУР	160	11,5	11,6	11,5	186,2	102	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛит принт 2012 г.
	КОМПОТ ИЗ С/С ФРУКТОВ	150	0,0	0,0	14,0	83,5,8	89	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛит принт 2012 г.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,4	17,0	61,2	77	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛит принт 2012 г.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	76	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛит принт 2012 г.
Уплотнённый Полдник	СДОБА (булочка, плюшка, рогалик)	60	5,5	8,0	41,8	223,7	75	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛит принт 2012 г.
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	160/10	0,1	0,0	9,8	31,5	87	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛит принт 2012 г.

Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ кар ты	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 2								
Завтрак								
	КАША ОВСЯНАЯ (ТЕРКУЛЕС) МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180	7,8	5,5	29,0	177,8	44	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	3,1	2,4	17,1	87,5	85	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,4	7,5	15,2	119,8	79	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
2 Завтрак								
	СОК/ФРУКТЫ	150/100	0,9/0,9	0,2/0,2	17,7/23,7	62,5/98,0	92	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	63	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА М/Б	1500	1,6	1,9	12,2	54,8	6	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	12,8	12,3	12,0	217,4	11	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,9	6,0	25,7	161,7	33	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3,3	0,4	21,2	61,2	77	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	76	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	КОМПОТ ИЗ С/С ФРУКТОВ	150	0,1	0,0	25,7	83,5	89	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
Уплотнённый Полдник								
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	22,0	19,0	25,3	200,6	73	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	160/10	0,1	0,0	9,8	31,5	87	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.

Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ кар ты	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 3								
Завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150	7,8	5,5	29,0	147,6	46	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, Дели принт 2012 г.
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,4	7,5	15,2	119,8	79	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, Дели принт 2012 г.
	ЧАЙ	180	1,5	0,6	10,3	52,4	85	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, Дели принт 2012 г.
2 Завтрак	СОК/ФРУКТЫ	150/100	0,9/0,9	0,2/0,2	17,7/23,7	62,5/98,0	92	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, Дели принт 2012 г.
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ (овощи по сезону)	40	0,4	0,1	0,9	5,2	66	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, Дели принт 2012 г.
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУР/Б	150	1,7	5,1	9,2	70,7	3	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, Дели принт 2012 г.
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	160	11,6	11,7	11,0	186,5	22	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, Дели принт 2012 г.
	КОМПОТ ИЗ С/С ФРУКТОВ	150/10	0,2	0,0	10,0	83,5	89	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, Дели принт 2012 г.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	76	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, Дели принт 2012 г.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	77	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, Дели принт 2012 г.
Уплотнённый Полдник	РОГАЛИК С ПОВИДЛОМ	60	0,8	1,7	5,2	184,0	74	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, Дели принт 2012 г.
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	0,1	0,1	20,9	64,5	87	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, Дели принт 2012 г.

Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ карты	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 4								
Завтрак	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150	5,3	4,8	15,1	104,3	42	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва Делта принт 2012 г.
	ЧАЙ	180	2,7	2,3	14,0	87,6	85	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва Делта принт 2012 г.
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,4	7,5	15,2	119,8	79	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва Делта принт 2012 г.
2 Завтрак	СОК/ФРУКТЫ	150/100	0,9/0,9	0,2/0,2	17,7/23,7	62,5/98,0	92	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва Делта принт 2012 г.
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЁНЫЕ (овощи по сезону)	30	0,7	0,0	1,4	8,1	67	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва Делта принт 2012 г.
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	1,3	3,6	6,4	48,3	9	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва Делта принт 2012 г.
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	7,3	4,7	3,1	87	23	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва Делта принт 2012 г.
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	1,3	3,6	6,4	53,8	48	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва Делта принт 2012 г.
	КОМПОТ ИЗ С/С ФРУКТОВ	150	0,0	0,0	15,5	83,5	89	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва Делта принт 2012 г.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	77	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва Делта принт 2012 г.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	76	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва Делта принт 2012 г.
Уплотнённый Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	120/50	11,7	11,7	38,5	250/6	57	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва Делта принт 2012 г.
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150/10	0,1	0,0	9,8	29,6	87	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва Делта принт 2012 г.

Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ кар ты	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 5 Завтрак	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150	7,8	5,5	29,0	147,8	40	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, Делта принт 2012 г.
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	3,1	2,4	17,1	92,3	83	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, Делта принт 2012 г.
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,4	7,5	15,2	119,8	79	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, Делта принт 2012 г.
2 Завтрак	СОК/ФРУКТЫ	150/100	0,9/0,9	0,2/0,2	17,7/23,7	62,5/98,0	92	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, Делта принт 2012 г.
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	61	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, Делта принт 2012 г.
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЛИЯМИ НА КУР/Б	180	2,3	2,1	13,9	61,3	10	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, Делта принт 2012 г.
	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ ПТИЦЫ	170	17,8	16,7	15,6	271,3	17	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, Делта принт 2012 г.
	КОМПОТ ИЗ С/С ФРУКТОВ	150	0,1	0,0	25,7	83,5	89	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, Делта принт 2012 г.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3,3	0,4	21,2	61,2	77	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, Делта принт 2012 г.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	76	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, Делта принт 2012 г.
Уплотнённый Полдник	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	5,5	8,0	41,8	217,5	70	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, Делта принт 2012 г.
	КЕФИР/РЯЖЕНКА/СНЕЖОК	150	6,0	2,0	8,0	60,0	93	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, Делта принт 2012 г.

Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ карты	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
2 НЕДЕЛЯ								
ДЕНЬ 6								
Завтрак	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180	7,3	4,2	31,4	172,1	43	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	5,0	4,4	8,3	78,6	85	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,4	7,5	15,2	119,8	79	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
2 Завтрак	СОК/ФРУКТЫ	150/100	0,9/0,9	0,2/0,2	17,7/23,7	62,1598,0	92	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
Обед	САЛАТ С КАПУСТЫ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	61	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУР/Б	180/10	2,1	4,6	12,1	192,4	100	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	60	13,2	13,1	13,4	200,5	14	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	13,2	13,1	13,4	143,4	47	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	КОМПОТ ИЗ С/С ФРУКТОВ	150	0,0	0,0	15,5	83,5	89	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3,3	0,4	21,2	61,2	77	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,7	0,3	24,3	46,1	76	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
Уплотнённый Полдник	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	11,3	4,4	2,1	154,8	50	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	2,7	3,9	18,5	103,7	65	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,1	2,4	17,1	77,1	87	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,7	0,3	24,3	91,8	76	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.

Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ карты	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 7								
Завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150	1,0	4,5	3,9	44,6	46	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва,Делта принт 2012 г.
	ЧАЙ С САХАРОМ	150/10	0,1	0,0	9,8	78,6	85	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва,Делта принт 2012 г.
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,4	7,5	15,2	119,8	79	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва,Делта принт 2012 г.
2 Завтрак	СОК/ФРУКТЫ	150/100	0,9/0,9	0,2/0,2	17,7/23,7	62,5/98,0	92	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва,Делта принт 2012 г.
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУР/Б	180	6,6	6,3	12,8	96,9	10	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва,Делта принт 2012 г.
	КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ КУР	160	15,2	9,0	33,3	262,7	101	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва,Делта принт 2012 г.
	КОМПОТ ИЗ С/С ФРУКТОВ	150	0,1	0,1	20,9	71,7	89	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва,Делта принт 2012 г.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	77	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва,Делта принт 2012 г.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	76	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва,Делта принт 2012 г.
Уплотнённый Полдник	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	50	9,3	6,3	5,4	116	54	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва,Делта принт 2012 г.
	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	150	3,0	2,5	15,6	72,9	91	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва,Делта принт 2012 г.

Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ кар ты	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 8								
Завтрак	КАША «ГЕРКУЛЕС» МОЛОЧНАЯ	1850/5	7,8	5,5	29,0	158,6	44	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва/Делта принт 2012 г.
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	3,6	3,0	15,0	84,5	85	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва/Делта принт 2012 г.
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,4	7,5	15,2	119,8	79	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва/Делта принт 2012 г.
2 Завтрак	СОК/ФРУКТЫ	100	0,9	0,2	17,7	75,1	92	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва/Делта принт 2012 г.
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ (овощи по сезону)	40	0,8	2,4	4,5	20,0	66	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва/Делта принт 2012 г.
	БОРЩ НА КУР/Б	200	1,4	4,4	6,6	59,6	2	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва/Делта принт 2012 г.
	ЖАРКОЕ ПО – ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ КУР	160	10,3	12,4	11,0	182,5	17	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва/Делта принт 2012 г.
	КОМПОТ ИЗ С/С ФРУКТОВ	150	0,1	0,1	20,9	83,5	89	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва/Делта принт 2012 г.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,4	17,0	61,2	77	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва/Делта принт 2012 г.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	76	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва/Делта принт 2012 г.
Уплотнённый Полдник	РУЛЕТ С ПОВИДЛОМ	60	0,6	0,3	18,1	184,0	74	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва/Делта принт 2012 г.
	КЕФИР/РЯЖЕНКА/ СНЕЖОК	150	6,0	2,0	8,0	60,0	93	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва/Делта принт 2012 г.

Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ кар ты	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 9								
Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,3	4,2	35,7	177,8	40	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ							
	ЧАЙ	150	5,0	4,4	8,3	87,5	85	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,4	7,5	15,2	119,0	79	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
2 Завтрак	СОК/ФРУКТЫ	100	0,9	0,2	17,7	75,1	92	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	61	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУР/Б	180	1,4	3,6	8,8	53,3	8	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	135/5	19,6	11,4	16,9	240,1	38	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	0,1	0,0	25,7	102,6	23	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3,3	0,4	21,2	61,2	77	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	76	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	КОМПОТ ИЗ С/С ФРУКТОВ	150	0,1	0,1	20,9	83,5	89	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
Уплотнённый Полдник	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	14,4	9,7	37,3	200,6	73	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	5,6	4,9	7,8	92,5	88	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.

Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ кар-ты	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150	8,3	4,2	35,7	177,5	40	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва/Делта принт 2012 г.
	ЧАЙ	150	5,0	4,4	8,3	87,5	85	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва/Делта принт 2012 г.
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,4	7,5	15,2	119,8	79	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва/Делта принт 2012 г.
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,9	0,2	17,7	62,6	92	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва/Делта принт 2012 г.
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,4	0,1	0,9	620,0	66	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва/Делта принт 2012 г.
	ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА М/Б	180/10	2,7	2,0	15,2	81,0	1	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва/Делта принт 2012 г.
	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С МЯСОМ	160	14,4	13,6	14,7	214,7	20	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва/Делта принт 2012 г.
	КОМПОТ ИЗ С/С ФРУКТОВ	150	0,0	0,0	15,1	83,5	89	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва/Делта принт 2012 г.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,4	17,0	61,2	77	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва/Делта принт 2012 г.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,7	0,3	24,3	91,8	76	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва/Делта принт 2012 г.
Уполно- моченный	ПРЯНИК (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ)	50	11,6	15,2	11,0	156,3	81	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва/Делта принт 2012 г.
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1,5	0,1	9,7	34,5	87	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва/Делта принт 2012 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 3 "КОЛОКОЛЬЧИК" Г. КОТЕЛЬНИКОВО
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ, Кудачкина Ольга Борисовна, Заведующая

19.03.2015:18 (MSK)

Сертификат 4B325F2E9B9FAFF1C6F0C12FA90F05DA